



馬偕醫院護理部
MACKAY MEMORIAL HOSPITAL

頸椎受傷護理指導

1999.10 制定
2024.07 修訂

- 一、請依照醫護人員指示穿戴合適的頸圈，頸圈尺寸以能固定頸部不能上下點頭、左右旋轉，鬆緊程度以可伸入1-2指狀態為宜，骨突處可墊紗布或棉質小方巾，避免磨擦後造成皮膚破損。
- 二、在絕對臥床休息期間，床單應保持平整與清潔乾燥，每兩小時執行一次圓滾木翻身(請參照如何正確協助臥床個案翻身擺位護理指導單張)，協助翻身時，頭頸肩應保持一直線勿任意轉動頸部以維持頸椎在正確的位置上，請遵從醫囑採漸進式離床活動，以免造成二次傷害。
- 三、密切觀察呼吸情況，若有呼吸急促、呼吸困難；皮膚、指甲床、嘴唇發紫發黑時，請立即通知醫護人員。
- 四、多做有效的深呼吸及咳嗽運動(請參照深呼吸咳嗽運動護理指導單張)，以促進肺部痰液的排除；嚴禁抽菸，因會造成氣管與肺部分泌物增加引起肺炎。
- 五、若有肢體麻木感、疼痛加劇或突然肢體無力，甚至無法移動肢體時，請立即通知醫護人員。
- 六、請多吃蔬菜、水果等高纖維食物，若無特殊疾病限制，每天的飲水量需2000 cc~3000 cc以上，以預防便秘；若感覺腹脹和解便困難，請通知醫護人員。
- 七、臥床休息期間請做關節主動或被動運動(請參照被動運動日常生活須知單張)，以維持肢體正常活動度及肌肉力量，預防關節攣縮與血栓靜脈炎發生。

八、出院後注意事項：

- (一)請依照醫師指示繼續穿戴合適頸圈。
- (二)出院後約 3 -6 個月內應避免提重物及過度彎曲頸部。
- (三)請依醫護人員指示，按時服藥及返診。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：
台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康